



Steve Troxler
Commissioner

North Carolina Department of Agriculture
and Consumer Services
Food and Drug Protection Division

Joseph W. Reardon
Director

Salmonela: un puente entre la comida y la artritis

La División de Protección de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura y Servicio al Consumidor de Carolina del Norte, en su afán de apoyar el desarrollo de una mejor calidad de vida para la comunidad Hispana, alerta sobre los riesgos de contraer Salmonela.

Salmonela es una bacteria que causa una de las formas más comunes de intoxicación por alimentos: salmonelosis.

En la actualidad se han identificado 2501 tipos de Salmonela, pero todos ellos producen un cuadro similar a cualquier otro tipo de infección gastrointestinal. La Salmonela invade la mucosa intestinal y es así como intoxica el organismo.

Fuentes de Salmonela

La Salmonela se encuentra presente en una variedad muy grande de animales, que van desde los mariscos hasta los elefantes, sin embargo, las formas más comunes de contagio humano son las siguientes: carne roja, aves de corral, leche sin pasteurizar, huevos.

La Salmonela en la comunidad Hispana

Leche sin pasteurizar

De acuerdo con el estudio presentado por el USFDA, en el año 2005 a la National Conference on Interstate Milk Shipments (NCIMS), los problemas de Salmonela en la comunidad Hispana se deben sobre todo al consumo de quesos provenientes de leche sin pasteurizar.

Aparentemente mucha gente piensa que la leche sin pasteurizar tiene efectos benéficos y hasta curativos para la salud.

Un reporte anterior presentado por Cody (1999) al Journal of the American Medical Association (JAMA) señala que en California, se presentaron dos brotes de Salmonela entre los meses de febrero y abril de 1977.

En total se confirmaron 110 casos de Salmonela y la causa fue: queso estilo mexicano fabricado con leche sin pasteurizar.

Una tercera estadística efectuada en California habla de 113 casos de Salmonela. 44 de estos casos tuvieron como origen la leche sin pasteurizar. 89 de los 113 afectados fueron hospitalizados y 22 de ellos murieron.

Otras fuentes de Salmonela

Huevos

En Sudamérica y Centro América acostumbramos a comprar los huevos sin refrigerar razón por la cual es posible que no le demos al hecho de refrigerarlos demasiada importancia, sin embargo, en los Estados Unidos el hecho de no refrigerarlos es riesgoso.

Para prevenir enfermarnos de Salmonela u otras bacterias al comer huevos existen tres recomendaciones fáciles de seguir:

- Refrigere los huevos.
- Cocine los huevos hasta que la yema esté firme.
- Cocine por completo toda comida que contenga huevos.

Mal uso del microondas

La División de Inspecciones y Salubridad Alimenticia del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (FSIS), en colaboración con otros Departamentos recientemente ha investigado casos de Salmonelosis vinculados a comidas congeladas que contienen pollo crudo.

Aparentemente, en ocasiones las personas, sobre todo las que no dominan el idioma Inglés se confunden cuando leen etiquetas que dicen: "Ready to Cook" ("listo para cocinar"), o "Oven Ready" ("listo para hornearse") y piensan que se trata de comida que solo requiere calentarse poco tiempo.

Si usted usa un horno microondas para cocinar carne de res o de aves, asegúrese de medir la temperatura de la comida en diferentes puntos, ya que el microondas no cocina parejo. Para ello necesita utilizar un termómetro de cocina.

La temperatura interna mínima debe ser 165 grados F.

Síntomas de Salmonelosis

- La incubación demora entre 12 y 72 horas.
- Diarrea combinada con fiebre y cólicos abdominales.
- Fiebre de 39-39 grados por 48 horas.
- Deshidratación.

La Salmonela es ahora resistente a potentes antibióticos

Cuando la Salmonelosis no presenta un cuadro demasiado agudo puede tratarse con suero oral y, en ocasiones, pueden requerirse medicamentos antiespasmódicos o para contención de la diarrea.

En los casos de Salmonelosis aguda los antibióticos pueden ser necesarios. Existen sin embargo varios tipos de Salmonela que han desarrollado resistencia genética a una múltiple cantidad de antibióticos. Y, a diferencia de otras bacterias, la Salmonela mantiene la resistencia genética que desarrolla incluso después de que el antibiótico ha salido del mercado. Este hecho genera como consecuencia que se tengan que inventar antibióticos cada vez más fuertes, lo cual se considera actualmente un problema mundial de salud pública.

Artritis: Un efecto a largo plazo de la Salmonelosis

Cuando la infección por Salmonela se complica puede ocasionar el síndrome de Reiter y, como consecuencia, generar Artritis Reactiva.

El síndrome de Reiter ocasiona inflamación en distintas partes del cuerpo, sobre todo en la columna vertebral y en las articulaciones. Una de sus consecuencias es la Artritis Reactiva.

La Artritis Reactiva es un tipo de artritis que tiene como origen una infección localizada en cualquier parte del cuerpo.

La Salmonela produce infección gastro intestinal y, esta infección, puede provocarnos el síndrome de Reiter y derivar no de inmediato, sino con el tiempo en Artritis Reactiva. De esta forma nunca sospecharíamos que la raíz de la artritis que tenemos es la infección intestinal que tuvimos tal vez un par de años atrás.

Minimizando Riesgos

No existe vacuna para prevenir la Salmonelosis, pero se pueden minimizar sus riesgos al seguir los siguientes pasos:

- La comida contaminada puede verse y oler bien. La forma de asegurarse de matar a las bacterias es cocinando muy bien los alimentos.
- No coma huevos, carnes o aves que estén crudas o solo a medio cocer. Recuerde que ciertas salsas, vinagretas y postres caseros contienen huevos crudos o a medio cocer.
- Las carnes de aves o de res, incluidas las hamburguesas deben comerse bien cocidas y no rosadas. Si le sirven carne a medio cocer en un restaurante devuélvala.
- No consuma leche o quesos sin pasteurizar. Para su bebe la leche mas segura es la materna, incluso previene la Salmonelosis.
- Lave muy bien las frutas y vegetales antes de comerlos.
- Cuando compre y almacene comida, separe las carnes de las frutas y vegetales y las comidas cocinadas o listas para el consumo, de las crudas.
- Vaya directo a casa luego de hacer las compras y refrigere o congele inmediatamente. Las bacterias se desarrollan a temperatura ambiente con mucha facilidad.
- Descongele siempre dentro de la refrigeradora, en agua o en el microondas, nunca a temperatura de ambiente.
- Mantenga la temperatura de su refrigerador a 4 grados centígrados (40 f) y su congelador a 18 grados centígrados (0F).
- Lávese las manos antes y después de tocar comida cruda.
- Luego de preparar la comida asegúrese de lavar bien las tablas de picar, los cuchillos, utensilios, muebles y de lavarse las manos.
- Si tiene reptiles como mascotas, incluidas las tortugas, lávese siempre las manos después de tocarlas ya que son portadores de salmonelas.
- Llame a la División de Protección de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura y Servicio al Consumidor de Carolina del Norte si usted o alguien de su familia tiene Salmonelosis como consecuencia de haber comprado quesos sin pasteurizar o, huevos sin refrigerar. Si se presentan muchos casos de Salmonelosis por este motivo se podría generar un problema serio de salud en nuestra comunidad.

Para mayor información comuníquese a la División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura y Servicio al Consumidor de Carolina del Norte: 919-733-7366